DIGITAL EDITION
DECEMBER 2025

અંક : ૪૧ ડીસેમ્બર ૨૦૨૫

દશનામ

સરક્યુલર



વર્ષ : ૦૪

●

અંક : ૪૧
વિશેષાંક : ૦૯

●

ડીસેમ્બર ૨૦૨૫

●

તંત્રી
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
M.: +91 9898 55 0833

●

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

●

Website
www.dashnamcircular.me

●

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
જામજોધપુર / સુરત.

●

ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન
સુરત.

●

પ્રાપ્તિ સ્થાન

વોટ્સએપ ગ્રુપ JOIN

ટેલિગ્રામ ચેનલ JOIN

ગુગલ ડ્રાઈવ CLICK

INTERNET Archive ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. CLICK

તંત્રીલેખ...

વાંચન જ્ઞાનનો દીવડો...

આજના ઝડપી યુગમાં, જ્યાં મનોરંજનના અનેક વિકલ્પો ઉપલબ્ધ છે, ત્યાં વાંચનનું મહત્ત્વ સમજવું અનિવાર્ય છે. વાંચન એ માત્ર માહિતી મેળવવાનું સાધન નથી, પરંતુ તે આપણી બુદ્ધિ, સમજણ અને સંવેદનાને પોષતું અમૃત છે.

કોઈપણ પુસ્તક વાંચતી વખતે, આપણે લેખકના વિચારો અને અનુભવો સાથે જોડાઈએ છીએ. આ પ્રવૃત્તિ આપણી કલ્પનાશક્તિને વિસ્તાર આપે છે, નવા વિચારો તરફ દોરી જાય છે અને આપણને વ્યાપક દૃષ્ટિકોણ કેળવવામાં મદદરૂપ થાય છે. સતત વાંચનથી આપણી એકાગ્રતા વધે છે અને નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા મજબૂત બને છે.

વાંચન એ સમયનો સદુપયોગ છે, જે વ્યક્તિને ફાલતું પ્રવૃત્તિઓથી દૂર રાખીને આંતરિક શાંતિ આપે છે. મહાન વ્યક્તિઓનું જીવનચરિત્ર તપાસીએ તો, વાંચન હંમેશા તેમની સફળતાનો એક પાયાનો સ્તંભ રહ્યું છે. પછી ભલે તે ગાંધીજીને 'અન ટુ ધ લાસ્ટ'માંથી મળેલી પ્રેરણા હોય કે અન્ય કોઈ મહાનુભાવનો જ્ઞાન પ્રત્યેનો પ્રેમ.

જરા મોબાઈલની સ્ક્રીનમાંથી નજર હટાવીને, પુસ્તકોને તમારા સાચા મિત્રો બનાવો. ગુજરાતી સાહિત્યના સમૃદ્ધ વારસામાં ઊંડા ઊતરો અને જ્ઞાનના આ ઝરાનું રસપાન કરો.

જે વાંચે છે, તે જ જીવનમાં સાચી દિશા અને પ્રગતિની કેડી કંડારી શકે છે.

- **લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી**

... અનુક્રમણિકા ...

દશનામ સરક્યુલર ઈ-મેગેઝિન

About Us

"દશનામ સરક્યુલર" ઈ-મેગેઝિન

દશનામ ગોસ્વામી સમાજને એકસાથે જોડતું, માહિતીસભર અને પ્રેરણાદાયી એક અનોખું ડિજિટલ પ્લેટફોર્મ છે.

અમારો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય સમાચારો, લેખો, વ્યક્તિવિશેષ ઇન્ટરવ્યુ અને પ્રેરણાદાયી વાર્તાઓ દ્વારા સમાજને માહિતગાર કરવાનો છે. અમે આપણા સમૃદ્ધ સાંસ્કૃતિક વારસાનું જતન કરવા, પરંપરાઓનું જ્ઞાન આપવા અને યુવાનોને તેમના ભવિષ્ય માટે પ્રેરણા પૂરી પાડવા કટિબદ્ધ છીએ.

આ ઈ- મેગેઝિન સમાજના સભ્યોને એકબીજા સાથે જોડી રાખવા, તેમના વિચારો અને અનુભવોનું આદાનપ્રદાન કરવા, અને સમાજની પ્રગતિ તથા ઉત્કર્ષ માટેનું એક સક્રિય અને અસરકારક માધ્યમ છે.

VISIT US :

www.dashnamcircular.me

દશનામ સરક્યુલર ઈ-મેગેઝિન

લક્ષ્ય

અમારું લક્ષ્ય **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝિન દ્વારા દશનામ ગોસ્વામી સમાજને એક મંચ પર લાવવાનું છે.

અમે સમાજના સભ્યોને માહિતી, જ્ઞાન અને પ્રેરણા પૂરી પાડવા કટિબદ્ધ છીએ. આ મેગેઝિન દ્વારા, અમે સમાચારો, લેખો, વ્યક્તિવિશેષ ઇન્ટરવ્યુ અને પ્રેરણાદાયી વાર્તાઓ રજૂ કરીને આપણા સમૃદ્ધ સાંસ્કૃતિક વારસાનું જતન કરવા અને નવી પેઢીને આપણા મૂલ્યો અને પરંપરાઓથી વાકેફ કરવા માંગીએ છીએ.

યુવાનોને તેમના ભવિષ્ય માટે માર્ગદર્શન અને પ્રોત્સાહન પૂરું પાડવું, સામાજિક એકતાને મજબૂત કરવી અને સામૂહિક પ્રગતિને વેગ આપવો એ જ અમારું મુખ્ય ધ્યેય છે.

અમે સમાજને વધુ સશક્ત અને સુસંગઠિત બનાવવા માટે સતત પ્રયત્નશીલ છીએ.

તંત્રીશ્રી

સમયની
કિંમત...



તમારો કિંમતી સમય કોને આપો છો?

સમય એટલે જીવન...

પિતામ્બરપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત



આ દુનિયામાં બે વસ્તુઓ સૌથી કિંમતી છે: જીવન અને સમય. હકીકતમાં, સમય જ જીવન છે. આપણે આપણા જીવનના દરેક પળનો હિસાબ સમયના માધ્યમથી કરીએ છીએ. પરંતુ શું આપણે ક્યારેય વિચાર્યું છે કે આપણે આપણો આ કિંમતી સમય કોને અને ક્યાં આપી રહ્યા છીએ?

આ લેખ તમને એ સમજવામાં મદદ કરશે કે શા માટે આપણે આપણા સમયના રોકાણ પ્રત્યે જાગૃત રહેવું જોઈએ.

સમય એટલે મૂડી :

જેમ ધન કે મૂડીને બેદરકારીથી ખર્ચ કરવાથી ગરીબી આવે છે, તેમ સમયને ખોટી જગ્યાએ વાપરવાથી જીવનમાં નિષ્ફળતા અને હતાશા આવે છે. સમય એ એક એવું સંસાધન છે, જે એકવાર ગયા પછી ક્યારેય પાછું આવતું નથી.

જો તમે તમારો મોટાભાગનો સમય એવી વ્યક્તિઓ, પ્રવૃત્તિઓ કે વિચારોને આપો છો જે:

- તમને નકારાત્મકતા તરફ દોરી જાય છે.
- તમારા લક્ષ્યોથી દૂર લઈ જાય છે.
- તમારી ઊર્જા અને માનસિક શાંતિનો નાશ કરે છે.

...તો તમે માત્ર સમય નહીં, પણ તમારા જીવનની ગુણવત્તા ગુમાવી રહ્યા છો.

સંબંધોની પસંદગી:

ચાણક્યએ કહ્યું છે કે, "તમે કોની સંગતમાં રહો છો તેના પર તમારી સફળતાનો આધાર છે." તમારો સમય જે મિત્રો, સહકર્મીઓ કે સંબંધીઓ સાથે પસાર થાય છે, તેમનો પ્રભાવ તમારા વ્યક્તિત્વ પર સીધો પડે છે.

સકારાત્મક લોકોને સમય આપો, જે લોકો પ્રેરણા આપે છે, તમને આગળ વધવામાં મદદ કરે છે, અને તમારા સુખમાં આનંદ અનુભવે છે.

નકારાત્મક લોકોને ટાળો, જે લોકો સતત ટીકા કરે છે, બિનજરૂરી ચર્ચા કરે છે, કે પછી તમારામાં શંકા પેદા કરે છે. આવા લોકોને સમય આપવો એટલે તમારી આંતરિક શક્તિનો વ્યય કરવો.

પ્રવૃત્તિઓની પ્રાથમિકતા:

ફક્ત વ્યક્તિઓ જ નહીં, પણ આપણે આપણો સમય કઈ પ્રવૃત્તિઓમાં વાપરીએ છીએ તે પણ મહત્ત્વનું છે. મોબાઈલ સ્ક્રોલિંગ, બિનજરૂરી ઓનલાઇન ગેમ્સ, કે નિરર્થક ગપસપ... આ બધી એવી પ્રવૃત્તિઓ છે જે આપણને તાત્કાલિક આનંદ આપી શકે છે, પણ લાંબા ગાળે તે ઉત્પાદકતા શૂન્ય બનાવે છે.

શું તમે દરરોજ એટલો સમય તમારા વ્યવસાયિક કૌશલ્યો વિકસાવવામાં, શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવામાં કે આત્મિક શાંતિ માટેના પ્રયત્નોમાં આપો છો?

સીમાઓ નક્કી કરો:

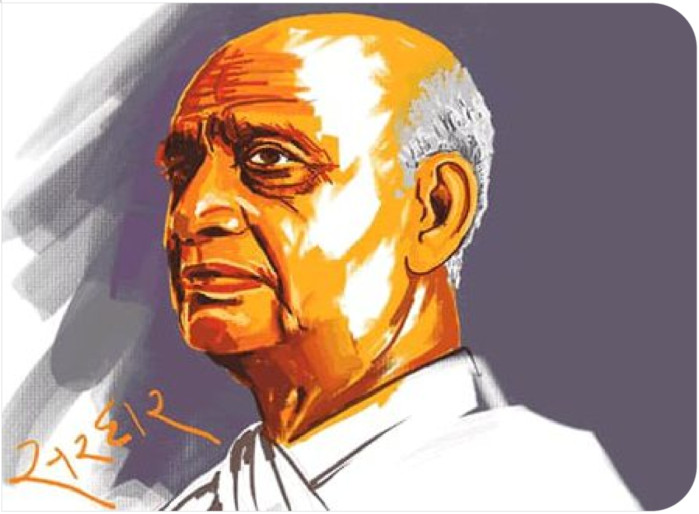
તમારા સમયનું મૂલ્ય સમજો. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ કે કાર્ય તમારા સમયની કદર કરતું નથી, ત્યારે 'ના' કહેતા શીખો.

બિનજરૂરી મીટિંગો, કૉલ્સ કે સોશિયલ ઈવેન્ટ્સને ટાળો.

તમારા કામકાજ અને અંગત જીવન વચ્ચે સ્પષ્ટ સીમા દોરો.

જે વ્યક્તિ પોતાના સમયને સન્માન આપે છે, દુનિયા પણ તેને સન્માન આપે છે.

યાદ રાખો, તમે જે વ્યક્તિઓને તમારો સમય આપો છો, તેઓ તમારા જીવનનું ભવિષ્ય લખે છે. તમારા સમયને સમજદારીપૂર્વક રોકો અને જુઓ કે તમારું જીવન કેવી રીતે સમૃદ્ધ બને છે.





- રમેશપુરી ચુ. ગોસ્વામી 'સારથિ'
લાકડિયા, ભચાઉ (કચ્છ)

રજવાડાંઓને ભારતમાં વિલીન કરવાનું કામ કરનારા લોખંડી પુરુષ

સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ

પટેલ શબ્દ જ આગેવાન સૂચક છે. દરેક સમાજના આગેવાનને પટેલની ઉપમા આપવામાં આવે છે. ગુજરાતી પટેલ જ્ઞાતિ મૂળ પંજાબમાંથી હિજરત કરીને ગુજરાતમાં આવી. પંજાબમાં અને અન્ય રાજ્યોમાં કૃમિક્ષત્રિય તરીકે જીવન જીવતા આ સમુદાય ચોમાસામાં ખેતી કરે અને વખત આવે રાજાઓ વતી યુદ્ધ પણ લડે. એટલે આ લડાકુ જ્ઞાતિ છે. કૃમિ- ક્ષત્રિય પણ કહેવાય છે. આજે ગુજરાતમાં ૧ કરોડ+ પટેલો છે. ધાર્મિક, મહેનતુ, વતન અને ધર્મ પ્રેમી... ગુજરાતને નવેસરથી ધબકતું કરવામાં પટેલોનો સિંહફાળો છે.

આવી જ્ઞાતિમાં ૩૧ ઓકટોબર, ૧૮૭૫નાં રોજ માતા લાડબાની કૂખે નડીઆદમાં મામાનાં ઘેર જન્મ થયો. મૂળ ગામ ખેડા જિલ્લાનું કરમસદ.

આઝાદી બાદ એક વિરાટ પ્રશ્ન ખડો થયો, તસુભર જમીન માટે યુદ્ધ ખેલી નાખતા રાજાઓને મનાવે કોણ? ત્યારે સૌની નજર એક વ્યક્તિ પર સ્થિર થઈ. એ હતા પટેલ સાહેબ !

આઝાદ ભારત બાદ રાજાઓને મનાવવા સહેલા નહોતા. ભુમિને માતા માનીને ચાહનારાઓને એક દેશના નામે જોડવાની જટીલ કામગીરી સરદાર સિવાય કોઈ બીજું ન કરી શકે.

વલ્લભભાઈનો જન્મ મામાનાં ઘેર નડિયાદમાં તારીખ ૩૧ ઓકટોબર, ૧૮૭૫નાં થયો. માતા - પિતા લાડબા - ઝવેરભાઈનાં ચોથા પુત્ર. સોમાભાઈ, નરસિંહભાઈ, વિઠ્ઠલભાઈ. એક બહેન પણ હતાં દહીબા. ૧૮ વર્ષની ઉંમરે



વલ્લભભાઈનાં લગ્ન ૧૩ વર્ષની ઉંમરનાં ઝવેરબા સાથે થયાં. મુળ ગામ કરમસદ. નાનપણથી જ તેજસ્વી. આગળ જતાં બેરિસ્ટર, રાજનેતા, ચળવળકાર બન્યા. બે સંતાનો, મણીબેન, ડાહ્યાભાઇ. ૧૯૩૪ થી ૧૯૩૭ દરમિયાન ખુબ જ સક્રિયતાથી અંગ્રેજો ભારત છોડો... નું આંદોલન ચલાવ્યું. લોકોમાં દેશ પ્રેમ જગાડ્યો. ભારતના પહેલા ગૃહમંત્રી અને ઉપપ્રધાનમંત્રી તરીકે સેવા આપી. રાજરમતના શિકાર બની ગયા, નહીંતર પ્રધાનમંત્રી બની જ ગયા હતા. લોકોની, કમિટીની પ્રથમ પસંદ પટેલ હતા. પણ એમનાં માટે પદ કરતાં કામ કરવું વધુ મહત્વનું હતું. સોમનાથ મંદિરનો જીર્ણોદ્ધાર કરાવ્યો. અનેક કામ કર્યા. આવા વિરાટ વ્યક્તિત્વનાં માલિકની પ્રતિમા નાની કેમ હોઇ શકે ?

નર્મદા ડેમ સ્થિત સાધુ બેટ પાસે રામ વી. સુથાર (ડિઝાઇનર) દ્વારા સ્ટીલ, કોંક્રિટ, કાંસાનાં મિશ્રણ, આવરણથી તૈયાર થયેલ ૧૮૨ મીટરની ભવ્ય પ્રતિમા આજે ગુજરાત કે ભારત જ નહીં, વિશ્વનાં સહેલાણીઓ માટે જબ્બર આકર્ષણનું કેન્દ્ર છે. આ સ્મારકની જાહેરાત ૨૦૧૦માં વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી દ્વારા કરવામાં આવે હતી. ૩૧ ઓકટોબર ૨૦૧૩નાં સરદારનાં જન્મ દિવસ પર શ્રી ગણેશ થયાં. ૩૧ ઓકટોબર ૨૦૧૮નાં સરદાર વલ્લભભાઇ પટેલની ૧૪૩મી જન્મ જયંતી પર વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદી દ્વારા વિધિવત ઉદ્ઘાટન કરાયું. હજારો કરોડની લાગતથી તૈયાર થયેલ આ પ્રતિમા આજે વિશ્વની સૌથી ઉંચી પ્રતિમા છે. ભુકંપનાં તીવ્ર ઝટકા સહન કરી શકે એવી રીતે

ડિઝાઇન કરવામાં આવી છે. કેવડિયા રેલ્વે સ્ટેશન ૫ કીમીનાં અંતરે આવેલ છે. સ્મારક ખુલ્લું મુકાયાનાં માત્ર ૧૧ દિવસમાં ૧૨૮૦૦૦ લોકોએ મુલાકાત લીધી હતી. જે એક રેકોર્ડ છે.૧૫ માર્ચ ૨૦૨૧ સુધીમાં ૫૦ લાખ પ્રવાસીઓએ મુલાકાત લીધી હતી.

માત્ર આ પર્યટન સ્થળથી ખુબ મોટું રાજસ્વ મળી રહ્યું છે. અત્રે પ્રતિમા જ નહીં, અન્ય પણ અનેક આકર્ષણો છે. પાયાનાં ચણતર માટે નજીક આવેલા સરદાર સરોવર બંધને નુકશાન ન થાય એવી નિયંત્રિત ઢબે સુરંગનાં ધડાકાઓ વડે આશરે ૪૫ મીટર જેટલું ખનન કાર્ય કરીને ૬૦ ફુટ પહોળી આરસીસી રિટેઇનિંગ વોલ બાંધીને આખા ઉંડાણને આશરે ૧૨ ફુટ જેટલા ઉંચા કોંક્રિટથી ભરી દઈને રાફ્ટ પ્રકારની બુનિયાદ બનાવી છે. પુર, ભુકંપ, વાવાઝોડું, આગ, જેવા કુદરતી કે માનવસર્જિત આફત સામે અડીખમ ઉભી રહે એવી રીતે નિર્માણ થયું છે. લોખંડી પુરુષને શોભે એવી લોખંડી પ્રતિમા.

વિરાટ વ્યક્તિત્વનાં સરદારની એક યા બીજા કારણોસર ઉપેક્ષા થતી આવી છે. પણ હવે સાચો ન્યાય મળ્યો છે. ભારત રત્ન આપવામાં પણ ખુબ મોડું થયું. છેક ૧૯૯૧માં મરણોતર ભારત રત્ન એનાયત થયો. ઓછા



સમયમાં આખા ભારતનાં ભિન્નભિન્ન રજવાડાઓને એક કરવાં બહુ મોટું કાર્ય હતું. હૈદરાબાદ, જુનાગઢ જેવાં મુસ્લિમ રજવાડાંઓ તો ભારતમાં ભળવા તૈયાર જ નહોતાં. એ ઉપરાંત અન્ય રાજાઓએ પણ નાનો મોટો વિરોધ નોંધાવ્યો હતો. પણ સામ, દામ, દંડ, ભેદની નીતિ અપનાવીને તમામને એકસુત્ર કર્યા. આવા મહામાનવની પ્રતિમાને વંદન કરવા જજો ક્યારેક.

સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ વિશે ઘણું સાહિત્ય લખાયું છે. સતત લખાઈ રહ્યું છે. વિરાટ વ્યક્તિત્વનાં શબ્દે શબ્દે નવા આયામો મળતા રહ્યા છે. મળતા રહેશે.

ગાંધી અને સરદર વચ્ચે એક સામ્ય હતું કે બંને ગુજરાતી હતા. પ્રથમ વડા પ્રધાન બની જ ગયા હતા (ખરેખર તો બોઝ બાબુ પ્રથમ વડા પ્રધાન હતા). પણ રાજકિય કિન્નાખોરીનો ભોગ બન્યા. પટેલ અને નહેરુમાંથી ગાંધીએ નહેરુને પસંદ કર્યા હતા. સવાલ એ છે કે ગાંધીની રાજકિય હેસિયત શું હતી? શું તેઓ કોંગ્રેસનાં અધ્યક્ષ હતા? જવાબ છે ના. શું તેઓ કોંગ્રેસના કોઈ પણ પદ પર હતા? જવાબ છે ના. તો આટલો બધો ચંચુપાત શા માટે હતો? નહેરુની હાર એ મારી હાર છે. શું? ગાંધી તો મહાત્મા હતા, તો આવી રાજ ખટપટમાં ઉતરવાનું

કારણ શું? દેખીતી રીતે પટેલ સૌથી નજીક હતા. નિયમિત મળતા. પણ સરદાર વલ્લભભાઇ પટેલને કોઇ પણ ભોગે સત્તા પર ન બેસવા દેવામાં આવ્યા અને નહેરુ માટે તૈયાર ભાણું પીરસી દીધું. આ ક્યું પરિબળ કામ કરી ગયું? સ્ક્રિપ્ટ. અંગ્રેજ, મુસ્લિમ લીગ, અને અંગ્રેજો દ્વારા સ્થાપિત પાર્ટી કોંગ્રેસ... બધાની પસંદગી હતી નહેરુ, જેમણે કહ્યું હતું કે હું બાય બર્થ હિંદુ છું, બાય ચોઇસ નહીં.!

બાય બર્થ, કે બાય ચોઈસ, પણ મોતીલાલ નહેરૂથી આગળ વધો ત્યાં નહેરુ ખાનદાનનાં બીજાં જ મૂળિયાં નીકળે છે, એના પર કેમ મૌન ધારણ કરી લીધું હતું ગાંધીએ?

એક ખેલ ખેલાયો હતો. હિંદુમાંથી મુસ્લિમ બનેલા ઝીણાએ પાકિસ્તાન સંભાળ્યું અને મુસ્લિમમાંથી હિંદુ બનેલા નહેરુને ભારતની ચાવી સોંપાઇ હતી...!

આ બાબતે ચબરાકિયા લોકોએ ભ્રમ ફેલાવ્યો છે કે નહેરુ કાશ્મીરી પંડિત હતા. પણ એ અર્ધ સત્ય છે. એમનાં વડીલ દાદા ગ્યાસુદ્દીન ગાઝી અંતિમ મુગલ બાદશાહ બહાદુર શાહ ઝફરનાં દરબારમાં કોટવાળ હતા. ત્યાર બાદ રાજકિય પરિપેક્ષ બદલાતાં અને રાજકિય લાભ ખાટવા મોતીલાલ નહેરુ, પંડિત બન્યા હતા. નહેરુ સરનેમ મોતીલાલથી શરૂ થઈ અને જવાહરલાલ પર આવીને ખતમ થઈ ગઈ. માત્ર બે પેઢી ચાલેલી સરનેમ. હજારો વર્ષોનો ઈતિહાસ મળી રહે છે, તો ત્રણ, ચાર પેઢીનાં નામ ન મળે? મોતીલાલ નહેરૂનાં પિતાજીનું નામ શું હતું? ગ્યાસુદ્દીન ગાઝીએ પોતાનું નામ બદલીને ગંગાધર રાખ્યું હતું. આવી જ રીતે રાહુલ ગાંધી પણ એમનાં દાદા બાબતે જવલ્લે જ બોલે છે અથવા બોલતા જ નથી. એવી જ રીતે એમની માતા સોનિયા ગાંધી બાબતે પણ સૌ જાણે છે.

ગાંધીજીની હત્યા થઈ એ દિવસે પટેલ સાહેબ ગાંધીને મળ્યા હતા.

સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલની મહાનતા એ વાતે સાબિત થાય છે કે વડા પ્રધાન પદને ક્ષણ નોય વિલંબ કર્યા વિના ઠોકર મારી દીધી હતી. નાનકડા ગામડાના સરપંચ પણ પોતાનું જીતેલું પદ શા માટે છોડે? શું પટેલ સાહેબનાં સમર્થકોએ હોબાળો નહીં મચાવ્યો હોય? શું આ લોકતંત્રની હત્યા નહોતી?

આવા મહાન આત્માને કોટિ કોટિ વંદન.

મોહે રંગ દે.....!

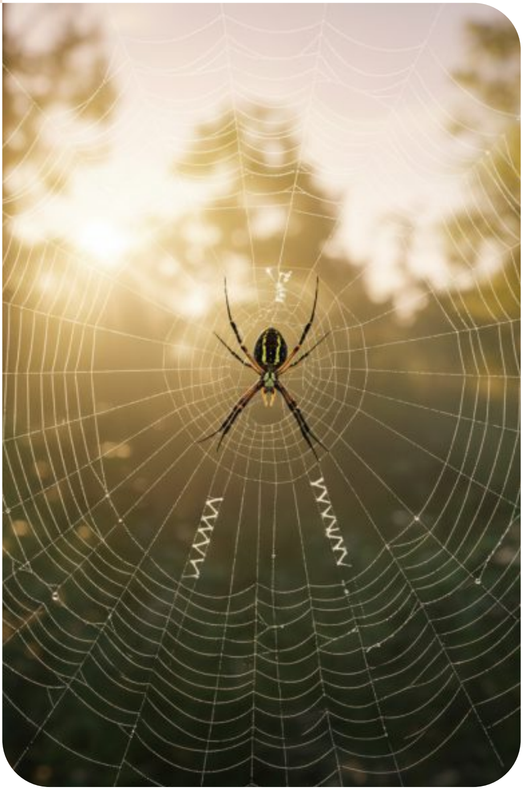
ભારતના ગૃહમંત્રી સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલનાં દિકરી મણીબેનનો ફાટેલો સાડલો જોઈને કોઈએ પુછ્યું.:-

તમને શરમ નથી આવતી? આવડા મોટા માણસનાં દીકરી થઇને ફાટેલાં કપડાં પહેરો છો?

ત્યારે મણીબેને જે જવાબ આપ્યો હતો એ આજનાં રાજકારણીઓએ પોતાની ઓફિસમાં લખાવી રાખવો જોઈએ.

જવાબ;-

વલ્લભભાઈ ક્યાં કંઈ કામ કરે છે તે નવા નવા સાડલા પહેરું? એ તો રાજનીતિ માં છે !!



કરોળિયા જેવી જીંદગી...

ચેતના ગોસ્વામી (ઉર્ફે ઊર્જા)
સુરત



કરોળિયો આખો દિવસ એક એક દોરો વણીને પોતાનું ઘર બનાવે છે... ધીમે ધીમે, શાંતિથી, પરંતુ અવિરત પ્રયત્ન સાથે. તેની દરેક દોરામાં તેની આશા બંધાયેલી હોય છે, દરેક વણાટમાં તેનું સ્વપ્ન ઝળહળતું હોય છે.

પણ શું થાય? કોઈ એક જ હાથ લહેરાય, કોઈ એક ફૂંક મારે - અને આખું વણેલું ઘર તૂટી જાય...!

આ જ તો આપણું જીવન છે.

આપણું પણ એવું જ - "કરોળિયા જેવી જિંદગી."

ઘણો પ્રયત્ન કરીને કંઈક બનાવીએ છીએ, ખેતરમાં, વ્યવસાયમાં, સંબંધોમાં કે સપનાઓમાં.

પણ જ્યાં લાગે છે કે હવે થોડી શાંતિ મળશે, ત્યાં જ કોઈની ઈર્ષ્યા, કોઈની અવગણના, કોઈની નાની નકારાત્મકતા આપણું બધું તોડી નાંખે છે.

જિંદગીની મજા એમાં છે કે...

તૂટ્યા પછી પણ કરોળિયો ફરી વણવાનું બંધ નથી કરતો!

તે ફરીથી જાળું ગોઠવે છે, કારણ કે તેને ખબર છે - "હું કરોળિયો છું, તૂટવું મારો અંત નથી, એ તો મારી શરૂઆત છે."

અને માણસને પણ એ શીખવું પડશે -

ઉપર જવાય એ મોટું નથી,

પડ્યા પછી ફરી ઊભા થવાય એ સૌથી મોટું છે.

શાયરી:

તૂટેલા સપનાંઓને ફૂંકથી
ઉડાવી દઈએ તો શું,

કરોળિયો છું હું,
ફરી ઘર વણી લઈશ હું!

લોકો પગ ખેંચે એ
તેમનો સ્વભાવ છે,

મારું કામ તો ફરી
ઊંચે ચડી જવાની તાવ છે!

જીવન તો એ નથી
કે કેટલા વાર તૂટ્યા,

પણ કેટલા વાર તૂટીને
ફરી જોડાયા - એ વાત છે.

દરેક ઝટકામાં એક નવી શક્તિ છે,

દરેક પડછાયામાં એક નવો પ્રકાશ છે!

જીવન એ સતત ચઢાવ - ઉતારનો મેળો છે.

જો ક્યારેક લોકો આપણું બનાવેલું તોડી નાખે, તો એને અંત માનો નહીં - એ તો માત્ર નવા બાંધકામની શરૂઆત છે.

જેમ કરોળિયો દરેક વખતે નવા જાળાં વણીને બતાવે છે કે "હિંમત" એટલે શું - તેમ જ આપણું મન પણ રોજ નવા આશાના દોરા વણતું રહેવું જોઈએ.

"ઉતાવળ નહીં, પણ અવિરતતા"
કરોળિયો શીખવે છે જીવનની રીત.

ચાણક્ય
સૂત્ર...



ચાણક્ય સૂત્ર :

- **અતિશય સીધા કે સરળ ન બનો; કારણ કે વનમાં સીધા વૃક્ષો પહેલાં કપાય છે, વાંકા-ચૂકા ઊભા રહે છે.**

  વ્યવહારમાં જરૂર પડ્યે લવચીકતા રાખો; અતિશય સરળતાથી તમારો ફાયદો ઉઠાવાઈ શકે છે.

- **વિચારીને કામ કરનાર વ્યક્તિનું કાર્ય નિષ્ફળ થતું નથી.**

  કોઈ પણ કાર્ય કે નિર્ણય લેતા પહેલાં, તમામ પાસાઓનો ઊંડો વિચાર કરવો.

- **સારો વ્યવહાર એ જ સૌથી મોટો ધર્મ અને ધન છે.**

  લોકો સાથે સન્માનપૂર્વક અને ન્યાયી વર્તન જાળવો; સંબંધોમાં પ્રામાણિકતા સૌથી મહત્ત્વની છે.

- **શક્તિશાળી (સક્ષમ) વ્યક્તિ સાથેની મિત્રતા કે સંબંધ મજબૂત હોય છે.**

  સક્ષમ, જ્ઞાની અને યોગ્યતા ધરાવતા લોકો સાથે સંબંધ બાંધો, જે મુશ્કેલીમાં સહાયક બની શકે.

- **જે લક્ષ્યથી ભ્રષ્ટ થાય છે, તે સફળ થતો નથી.**

  તમારા લક્ષ્યો પર સ્પષ્ટ રહો અને તેમાંથી વિચલિત ન થાઓ. વ્યવહારમાં તમારો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય હંમેશા યાદ રાખો.

શિક્ષણ :



બાળકોના શિક્ષણનું માધ્યમ કયું હોવું જોઈએ?

બબ્બે વાર રાષ્ટ્રીય સન્માનિત શિક્ષક
- બલદેવપરી ગોસ્વામી
કાથરોટા, જુનાગઢ



બાળકોના શિક્ષણનું માધ્યમ કયું હોવું જોઈએ - માતૃભાષા કે અંગ્રેજી - એ આજના યુગનો સૌથી મોટો સવાલ છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાન અને પ્રાચીન શાસ્ત્રોના દ્રષ્ટિકોણ સાથેના લેખ છે

શિક્ષણનું માધ્યમ: સંસ્કૃતિની સરવાણી કે વૈશ્વિક વિકાસનો સેતુ?

માતૃભાષા વિરુદ્ધ અંગ્રેજી માધ્યમ: એક આધુનિક અને શાસ્ત્રોક્ત વિમર્શ

આજના ઝડપી વૈશ્વિકરણના યુગમાં, દરેક માતા-પિતા સામે એક મોટો પ્રશ્ન ઊભો છે: "આપણા બાળકને કયા માધ્યમમાં ભણાવવું જોઈએ?" એક તરફ, માતૃભાષા છે, જે સંસ્કાર, સંસ્કૃતિ અને સહજ સમજણનું પ્રતીક છે. બીજી તરફ, અંગ્રેજી માધ્યમ છે, જે આધુનિક યુગમાં સફળતા, વિજ્ઞાન અને વૈશ્વિક જોડાણની ચાવી માનવામાં આવે

છે. આ દ્વિધા માત્ર શિક્ષણની પસંદગી નથી, પરંતુ બાળકના સમગ્ર ભાવિ, વ્યક્તિત્વ અને મૂળભૂત વિચાર પ્રક્રિયાને આકાર આપનારો નિર્ણય છે.

૧. માતૃભાષા: બાળકના માનસનો પાયો અને શાસ્ત્રોક્ત આધાર

અ. બાળમાનસશાસ્ત્ર અને સહજ સમજણ

મનોવૈજ્ઞાનિકો અને શિક્ષણવિદો માને છે કે બાળકના પ્રાથમિક શિક્ષણ માટે માતૃભાષા અનિવાર્ય છે. બાળક જન્મથી જે ભાષા તેના પરિવાર અને આસપાસના વાતાવરણમાંથી સાંભળે છે, તે ભાષા તેના મગજમાં વિચારોના ઘડતરનું સીધું માધ્યમ બને છે.

ઝડપી જ્ઞાન ગ્રહણ:

જ્યારે શિક્ષણ માતૃભાષામાં આપવામાં આવે છે, ત્યારે બાળકને નવા ખ્યાલો (concepts) સમજવા માટે પહેલા ભાષાનું ભાષાંતર કરવાની જરૂર પડતી નથી. માહિતી સીધી તેના મગજમાં ઉતરે છે, જેનાથી જ્ઞાન ગ્રહણની પ્રક્રિયા ઝડપી, ઊંડી અને અસરકારક બને છે. (સ્રોત: પ્રો. યશપાલ સમિતિ, રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦).

સર્જનાત્મકતા અને આત્મવિશ્વાસ:

માતૃભાષા બાળકને આત્મવિશ્વાસ અને અભિવ્યક્તિની સહજતા આપે છે. તે પોતાના વિચારો, લાગણીઓ અને પ્રશ્નોને કોઈ પણ સંકોચ વિના રજૂ કરી શકે છે, જે તેની સર્જનાત્મકતા અને સમસ્યા નિરાકરણ (Problem Solving) કૌશલ્યોના વિકાસ માટે અત્યંત જરૂરી છે.

વિચાર પ્રક્રિયાનો વિકાસ:

વિચારવું, તર્ક કરવો અને વિશ્લેષણ કરવું આ બધી માનસિક પ્રક્રિયાઓ માતૃભાષામાં જ સરળતાથી વિકસે છે. જો બાળકને નાની ઉંમરે જ બીજી ભાષામાં ભણાવવામાં આવે, તો તેનો બૌદ્ધિક વિકાસ રૂંધાઈ શકે છે અને તે સતત તણાવ (Stress) અનુભવી શકે છે.

બ. શાસ્ત્રો અને સંસ્કારનું સિંચન

ભારતીય સંસ્કૃતિ અને શિક્ષણશાસ્ત્રમાં માતૃભાષાના માધ્યમનું મહત્ત્વ પાયાનું રહ્યું છે.

ઉપનિષદોનો દ્રષ્ટિકોણ:

પ્રાચીન ગુરુકુળ પરંપરામાં શિક્ષણ હંમેશા સ્થાનિક ભાષા (તત્કાલીન પ્રાદેશિક ભાષાઓ કે સંસ્કૃત) માં જ અપાતું હતું. માતૃમુખેન શિક્ષણમ (માતાના મુખેથી શિક્ષણ) ને શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવ્યું છે. ઋગ્વેદ માં ભાષાને 'વાક્' તરીકે ઓળખવામાં આવી છે, જે શક્તિ અને જ્ઞાનનું મૂળ છે.

સંસ્કૃતિનો સંવાહક:

માતૃભાષા એ માત્ર બોલચાલનું માધ્યમ નથી, પણ સંસ્કૃતિની ધરોહર છે. માતાના મુખમાંથી સાંભળેલા સંસ્કારો, ધાર્મિક વાર્તાઓ અને જીવનમૂલ્યો માતૃભાષા દ્વારા જ બાળકના હૃદયમાં ઊંડે ઉતરે છે.

ગાંધીજીનો આગ્રહ:

મહાત્મા ગાંધીજીએ સ્પષ્ટપણે કહ્યું હતું કે, "જો મારા હાથમાં તાનાશાહી સત્તા હોય તો પળના ય વિલંબ કે પાઠ્યપુસ્તકોની તૈયારીની પણ રાહ જોયા વિના અંગ્રેજી માધ્યમમાં અપાતું શિક્ષણ બંધ કરી દઉં." તેઓ માનતા હતા કે માતૃભાષાનું શિક્ષણ

બાળકને મૌલિકતા અને રાષ્ટ્રીય ચેતના આપે છે.

૨. અંગ્રેજી માધ્યમ:

વૈશ્વિકતાની જરૂરિયાત અને આધુનિક પડકારો

અ. આધુનિક સમયની અનિવાર્યતા

આજે અંગ્રેજીને 'જગતની ભાષા' (Language of the World) માનવામાં આવે છે. આધુનિક યુગમાં, અંગ્રેજી માધ્યમની પસંદગી પાછળ નીચે મુજબના મહત્ત્વના પરિબળો છે:

વૈશ્વિક બજાર અને કારકિર્દી:

વિજ્ઞાન, ટેકનોલોજી, બિઝનેસ અને ઉચ્ચ શિક્ષણ (High Education) ક્ષેત્રે અંગ્રેજી જ્ઞાનની મુખ્ય ભાષા છે. સારી નોકરી અને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે સફળતા મેળવવા માટે અંગ્રેજીમાં નિપુણતાને અનિવાર્ય માનવામાં આવે છે.

ઉચ્ચ શિક્ષણનો સેતુ:

ભારતમાં મેડિકલ, એન્જિનિયરિંગ અને મેનેજમેન્ટ જેવા મોટા ભાગના ઉચ્ચ અભ્યાસ અંગ્રેજી માધ્યમમાં જ ઉપલબ્ધ છે. જો બાળક પ્રાથમિક સ્તરે અંગ્રેજીમાં ન ભણે તો ઉચ્ચ શિક્ષણમાં તેને મુશ્કેલી પડી શકે છે.

સ્રોત સામગ્રીનો ભંડાર:

ઇન્ટરનેટ પર, સંશોધન પત્રોમાં અને આધુનિક સાહિત્યમાં મોટાભાગની સ્રોત સામગ્રી અંગ્રેજીમાં ઉપલબ્ધ છે. અંગ્રેજીનું જ્ઞાન આ વિશાળ જ્ઞાન ભંડાર સુધી પહોંચવાનો રસ્તો ખોલે છે.

બ. અંગ્રેજી માધ્યમના પડકારો

જોકે, માત્ર દેખાદેખી કે વૈશ્વિકતાના નામે અંગ્રેજી માધ્યમ અપનાવવાથી ગંભીર પડકારો ઊભા થાય છે:

સંસ્કૃતિથી વિમુખતા:

જે બાળક માત્ર અંગ્રેજી માધ્યમમાં ભણે છે, તે ઘણીવાર પોતાની સંસ્કૃતિ, ધાર્મિક મૂલ્યો અને પરિવારના વારસાથી દૂર થઈ જાય છે, કારણ કે આ બધાનું મૂળ માતૃભાષામાં છે.

ઘર અને શાળા વચ્ચેનો તફાવત:

જ્યારે ઘરમાં માતૃભાષા બોલાય અને શાળામાં અંગ્રેજી, ત્યારે બાળકના મગજમાં ભાષાનું સતત રૂપાંતરણ ચાલુ રહે છે, જેના કારણે તે ઊંડાણપૂર્વક વિચારવાને બદલે માત્ર ગોખણપટ્ટી (Rote Learning) પર નિર્ભર રહે છે.

લઘુતાગ્રંથિ:

ઘણા માતા-પિતા ઘરે અંગ્રેજી બોલી શકતા નથી. પરિણામે, બાળક માતા-પિતા સાથે સંવાદમાં જોડાવામાં અસમર્થ રહે છે, જેનાથી એક સામાજિક અને ભાવનાત્મક અંતર (Emotional Distance) પેદા થાય છે. વળી, નબળું અંગ્રેજી બોલતા બાળકો લઘુતાગ્રંથિનો ભોગ પણ બની શકે છે.

૩. સંતુલિત અભિગમ:

આધુનિક અને શાસ્ત્રોક્ત સમન્વય.

આ વિમર્શનો ઉત્તર 'માતૃભાષા' કે 'અંગ્રેજી' માં નથી, પરંતુ 'માતૃભાષા અને અંગ્રેજી' ના સમન્વયમાં છે.

નવી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ (NEP 2020) પણ આ જ વાત પર ભાર મૂકે છે. વિશ્વના વિકસિત દેશો, જેમ કે ચીન, જાપાન, જર્મની અને ઇઝરાયેલ, તેમના બાળકોને પ્રાથમિક શિક્ષણ તેમની માતૃભાષામાં જ આપે છે,

પરંતુ સાથે જ બીજી ભાષા તરીકે અંગ્રેજી પર ભાર મૂકે છે.

ત્રિ-ભાષા સૂત્રનું મહત્ત્વ (The Three Language Formula)

સંતુલિત અભિગમ માટે નીચે મુજબનું માળખું સૌથી શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવે છે:

સમયગાળો	માધ્યમ (Medium)	ભાષા (Language as Subject)	ફાયદા
પ્રાથમિક (ધોરણ ૧-૫)	માતૃભાષા (ગુજરાતી)	દ્વિતીય ભાષા: અંગ્રેજી; તૃતીય ભાષા: હિન્દી	પાયાની સમજણ મજબૂત થાય, સંસ્કારનું સિંચન થાય.
માધ્યમિક (ધોરણ ૬-૮)	માતૃભાષા/બંને ભાષા (Bilingual)	અંગ્રેજી ભાષાનું શિક્ષણ તીવ્ર બનાવવું.	ધીમે ધીમે વૈશ્વિક જ્ઞાન સાથે જોડાણ શરૂ થાય.
ઉચ્ચ માધ્યમિક (ધોરણ ૯+)	વિકલ્પ (માતૃભાષા/ અંગ્રેજી)	અંગ્રેજીમાં અભિવ્યક્તિ અને લેખન પર ભાર.	કારકિર્દીના ક્ષેત્ર પ્રમાણે માધ્યમની પસંદગીની

બ. માતા-પિતાની ભૂમિકા

માધ્યમ ભલે કોઈ પણ હોય, પરંતુ માતૃભાષા અને સંસ્કૃતિને જીવંત રાખવાની સૌથી મોટી જવાબદારી માતા-પિતાની છે.

* ઘર: માતૃભાષાનું ગુરુકુળ: નિષ્ણાતો ભારપૂર્વક કહે છે કે માતા-પિતાએ ઘરમાં બાળકો સાથે માત્ર માતૃભાષામાં જ વાત કરવી જોઈએ. આનાથી બાળક પરિવાર, સંસ્કૃતિ અને સમુદાય સાથે ગાઢ સંબંધ વિકસાવી શકે છે.

* અંગ્રેજી: એક કૌશલ્ય (Skill): અંગ્રેજી ભાષાને માધ્યમ નહીં, પરંતુ એક મહત્ત્વપૂર્ણ કૌશલ્ય તરીકે શીખવવું જોઈએ. જો બાળકનું માતૃભાષાનું જ્ઞાન મજબૂત હશે, તો તે અંગ્રેજીને બીજી ભાષા તરીકે ઝડપથી અને સારી રીતે શીખી શકશે. જેમ મજબૂત પાયા પર ગમે તેવી ઈમારત ચણી શકાય, તેમ માતૃભાષાનો મજબૂત પાયો અંગ્રેજી સહિત અન્ય ભાષાઓ શીખવામાં મદદરૂપ થશે.

૪. નિષ્કર્ષ: શ્રેષ્ઠ શિક્ષણ એટલે સંતુલિત શિક્ષણ

બાળકોને કયા માધ્યમમાં ભણાવવા જોઈએ? તેનો અંતિમ જવાબ એ છે કે: શ્રેષ્ઠ શિક્ષણ એ છે જે બાળકના મૂળિયાંને મજબૂત બનાવે અને તેને ઊડવા માટે આકાશ આપે.

* માતૃભાષા એ આપણા મૂળિયાં છે. તે આપણને આપણી ઓળખ, આપણી સંસ્કૃતિ અને મૌલિક વિચારશક્તિ આપે છે. તે આત્મવિશ્વાસનો એવો પાયો છે જેના વિના વ્યક્તિનું સર્વાંગી ઘડતર શક્ય નથી.

* અંગ્રેજી એ આધુનિક વિશ્વની બારી છે. તે આપણને વૈશ્વિક તકો, વિજ્ઞાનનો વિકાસ અને અન્ય સંસ્કૃતિઓ સાથે જોડાણ આપે છે.

જો આપણે બાળકોને પ્રાથમિક સ્તરે માતૃભાષામાં જ્ઞાન આપીને તેમનો પાયો મજબૂત બનાવીએ, અને સાથે જ અંગ્રેજીને એક કૌશલ્ય તરીકે શીખવીને તેમને વૈશ્વિક સ્તરે તૈયાર કરીએ, તો તે બાળક ભાવનાત્મક રીતે ભારતીય અને બૌદ્ધિક રીતે વૈશ્વિક (Emotionally Indian and Intellectually Global) બની શકે છે. આ જ આધુનિક અને શાસ્ત્રોક્ત બંને દ્રષ્ટિકોણથી સૌથી શ્રેષ્ઠ માગ છે.

સ્વાસ્થ્ય
જાળવણી



સવારે **નાસ્તો** ન કરવામાં આવે તો **શરીર**ને શું **નુકસાન** થાય?



ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઇ
જામનગર

નાસ્તો આપણા દિવસનો સૌથી જરૂરી આહાર હોય છે. મોટાભાગના લોકો સવારે ઉતાવળના કારણે નાસ્તો કરવાનું ટાળતા હોય છે પરંતુ આ નાનકડી ભૂલ સ્વાસ્થ્યને મોટું નુકસાન કરી શકે છે. સવારે નાસ્તો ન કરવો તે ફક્ત શરીરને નહીં, મગજને પણ નુકસાન કરે છે. હેલ્થ એક્સ્પટ્ર્સ પણ જણાવે છે કે જો તમે સવારે નાસ્તો કરવાનું છોડી દો છો તો શરીરમાં કેટલાક નેગેટિવ ફેરફારો જોવા મળે છે.

માથાનો દુખાવો: હેલ્થ એક્સ્પટ્ર્સના જણાવ્યા અનુસાર જો સવારમાં નાસ્તો કરવામાં ન આવે અને બપોર સુધી ભૂખ્યા રહેવામાં આવે તો માઈગ્રેનની સમસ્યા થઈ શકે છે. આ સિવાય ઘણા લોકોને માથામાં દુખાવાનો અનુભવ પણ થાય છે. તેનું કારણ છે કે લાંબા સમય સુધી ખાલી પેટ રહેવાથી બ્લડ શુગર લેવલ ઘટી જાય છે અને માથું દુખવાનું શરૂ થઈ જાય છે.

ફોકસનો અભાવ: સવારનો નાસ્તો આપણા શરીરની સાથે મગજ માટે પણ જરૂરી છે કારણ કે તે મગજને પણ પોષણ આપે છે. જો સવારે નાસ્તો ન કરવામાં આવે તો યાદશક્તિ પર અસર થાય છે અને કોઈપણ કામમાં ફોકસ કરવામાં સમસ્યા થાય છે. નાસ્તો ન કરવાથી ધ્યાન ભટકતું રહે છે અને કોઈપણ કામ વ્યવસ્થિત રીતે થઈ શકતું નથી.

મૂડ પર અસર: સવારે નાસ્તો ન કરવાથી એટલે કે બપોરના ભોજન સુધી ખાલી પેટ રહેવાથી શરીરમાં કોર્ટિસોલ એટલે કે સ્ટ્રેસ હોર્મોન વધી જાય છે, જેના કારણે ગુસ્સો, ચીડિયાપણું, ચિંતા અને મૂડ સ્વિંગ જેવી સમસ્યાઓ થાય છે.

એનર્જીનો અભાવ: સવારે નાસ્તો કરવામાં ન આવે તો શરીરને જરૂરી એનર્જી અને ગ્લુકોઝ મળતા નથી. સવારે કંઈ ખાવામાં ન આવે તો બ્લડ સુગર ઘટે છે અને તેની અસરરૂપે સતત થાક અનુભવાય છે.

બોધ
કથા



સંતોષી માછીમાર ક્રોધી વેપારી...



મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત

એક સુંદર દરિયાકિનારે એક નાનું ગામ હતું. આ ગામમાં રમણ નામનો એક ગરીબ માછીમાર રહેતો હતો, જે ખૂબ જ સંતોષી અને ધીરજવાન હતો. રમણ દરરોજ સવારે પોતાની નાની હોડી લઈને દરિયામાં જતો અને દિવસ પૂરતી માછલી પકડીને સાંજે ખુશખુશાલ પાછો ફરતો.

તે જ ગામમાં શેઠ ધનજી નામનો એક ખૂબ જ ધનવાન અને ક્રોધી વેપારી રહેતો હતો. ધનજી પાસે મોટી હોડીઓ, જાળ અને અનેક નોકરો હતા, પણ તેના મનમાં કાયમ અસંતોષ અને વધુ ધન કમાવવાની લાલસા હતી.

એક દિવસ, રમણ કિનારે માછલી વેચવા બેઠો હતો, ત્યારે ધનજી ત્યાંથી પસાર થયો.

ધનજીએ રમણને પૂછ્યું: "કેમ રે રમણ, તું આટલો ઓછો માલ લઈને બેઠો છે? તારી પાસે આખો દિવસ હોય છે, તો પછી વધુ માછલી કેમ નથી પકડતો?"

રમણ હસ્યો અને શાંતિથી જવાબ આપ્યો: "શેઠ, દિવસ દરમિયાન હું એટલી જ માછલી પકડું છું જેટલી મારા અને મારા પરિવારના ગુજરાન માટે પૂરતી છે. વધુ માછલી પકડીને હું શું કરીશ?"

આ સાંભળીને ધનજીને ખૂબ ગુસ્સો આવ્યો. તે ક્રોધથી બોલ્યો: "અરે મૂર્ખ! તું વધુ માછલી પકડે તો વધુ પૈસા કમાય. વધુ પૈસા કમાય તો મોટી હોડી ખરીદે, પછી વધારે જાળ નાખે, અને પછી તું મારા જેવો ધનવાન શેઠ બની શકે!"

રમણે પૂછ્યું: "શેઠ, પછી શું થાય?"

ધનજીએ ઉત્સાહથી કહ્યું: "પછી તું આરામ કરી શકે, તારે માછલી પકડવા ન જવું પડે, અને તું દરિયાકિનારે આરામથી બેસીને શાંતિનો અનુભવ કરી શકે!"

આ સાંભળીને રમણ ફરી હસ્યો અને કહ્યું: "શેઠ, હું અત્યારે પણ એ જ તો કરી રહ્યો છું! હું અત્યારે પણ મારા પરિવાર સાથે સુખેથી રહું છું, દિવસ પૂરતું કામ કરું છું અને સાંજે કોઈ ચિંતા વિના દરિયાકિનારે બેસીને આરામ કરું છું અને સૂર્યાસ્ત જોઉં છું. તમે આટલા પૈસા કમાવા છતાં પણ કાયમ ચિંતામાં અને ગુસ્સામાં રહો છો. તમે આરામ મેળવવા માટે દોડી રહ્યા છો, અને હું શાંતિમાં જીવી રહ્યો છું."

ધનજી રમણનો જવાબ સાંભળીને સ્થિર થઈ ગયો. તેણે સમજાયું કે જીવનમાં સાચી શાંતિ અને સંતોષ પૈસા કે વસ્તુઓમાંથી નહીં, પણ સકારાત્મક વિચારસરણી અને વર્તમાનમાં ખુશ રહેવાની વૃત્તિમાંથી આવે છે.

બોધ:

જીવનમાં સફળતા મેળવવી જરૂરી છે, પણ સાચું સુખ ધનદોલતમાં નથી. સંતોષ અને વર્તમાનની પ્રશંસા જ જીવનમાં સાચી શાંતિ અને ખુશી લાવે છે. શાંતિ મેળવવા માટે ભવિષ્યની રાહ જોવી જરૂરી નથી, તે વર્તમાનમાં જ ઉપલબ્ધ છે.

વર્તમાન જ સાચી ભેટ છે,
એટલે જ તેને અંગ્રેજીમાં **'પ્રેઝન્ટ'** કહેવાય છે.
આ ક્ષણને પ્રેમ કરો અને તેને ખુશીથી જીવી લો.
કાલે શું થશે તે ન વિચારો.

હાસ્ય
કણિકાઓ



દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત

- ટીચર: "જો પરીક્ષામાં તને કોઈ સવાલ ન આવડે તો શું કરીશ?"

  વિદ્યાર્થી: "સર, હું મગજ શાંત રાખીશ અને આંખો બંધ કરીને મનોમન કહીશ કે...

  'તમે જ તો કહ્યું હતું કે જે ન આવડે તે છોડી દેજો!'"

• • •

- શિક્ષક: "બેટા, તેં ગૃહકાર્ય (Homework) કેમ નથી કર્યું?" વિદ્યાર્થી: "સર, ગૃહકાર્ય એટલે ઘરનું કામ, ખરું ને?" શિક્ષક: "હા, તો?" વિદ્યાર્થી: "સર, કાલથી ઘરમાં પલસ્તરનું કામ ચાલુ થયું છે. આખો દિવસ તેમાં મદદ કરતો હતો, એટલે 'ગૃહકાર્ય' ન થયું!"

• • •

- ટીચર: "જો તારી પાસે ₹100 હોય અને તું ₹50 ની ચોકલેટ અને ₹50 નું બિસ્કીટ લે તો તારી પાસે શું વધે?" વિદ્યાર્થી: "સર, મારી પાસે એક મોટો આનંદ વધે!" ટીચર: "આ ગણિતનો સવાલ છે, બેટા! જવાબ આપ!" વિદ્યાર્થી: "સર, મારો જવાબ જીવનનું સત્ય છે. જો તમને ગણિતમાં જવાબ જોઈતો હોય તો, મારી પાસે ખાલી પેકેટ વધે!"

• • •

- છોકરા વાળા કન્યા જોવા ગયા.
  છોકરો તોતડો હતો.

  છોકરા ને મમ્મી પપ્પાએ ના પાડી હતી બોલવાની.

  છોકરી ચા લઈને આવી.

  છોકરો બોલ્યો: દલમ દલમ છે.

  છોકરી બોલી: ફૂત માલ ફૂત માલ....

• • •

- છોકરો: "પપ્પા, શૉર્ટકટ કોને કહેવાય?"

  પપ્પા: "બેટા, શૉર્ટકટ એટલે એવી જગ્યા જ્યાંથી તું જલ્દી પહોંચવા નીકળે, પણ ટ્રાફિકના કારણે વધારે સમય લાગે!" (ગુજરાતી ડ્રાઇવિંગ સ્પેશિયલ)

• • •

- શિક્ષક: "બાળકો, 'લગ્ન' એટલે શું?"

  છગન: "સાહેબ, લગ્ન એટલે જ્યારે એક પુરુષને ખબર પડે કે તેના જીવનમાં મર્યાદા કેટલી છે!"

• • •

- શિક્ષક: "બેટા, જો તારી પાસે ૫૦ રૂપિયા હોય અને તું તારી બહેનને ૨૫ રૂપિયા આપે, તો તારી પાસે શું બાકી રહે?"

  વિદ્યાર્થી: (ગુસ્સામાં) "લડાઈ, સાહેબ! માત્ર લડાઈ બાકી રહે!"

હેલ્થ
ટીપ્સ



રાત્રે ઊંઘમાંથી ઊભા થતાં ચક્કર આવે છે?



ડૉ. સાગર આર. ગોસાઈ
જામનગર

રાત્રે ઊંઘમાંથી અચાનક ઊભા થઈને બાથરૂમ જવા માટે જતાં ચક્કર આવવા એ પ્રમાણમાં સામાન્ય ઘટના છે. તબીબી ભાષામાં આ સ્થિતિને ઓર્થોસ્ટેટિક હાયપોટેન્શન અથવા પોસ્ચ્યુરલ હાયપોટેન્શન કહેવામાં આવે છે.

આ સ્થિતિ શા માટે થાય છે અને તેનાથી બચવા માટે શું કરવું જોઈએ, તેની માહિતી નીચે મુજબ છે:

મુખ્ય કારણ: ઓર્થોસ્ટેટિક હાયપોટેન્શન

જ્યારે તમે લાંબા સમય સુધી આરામની સ્થિતિમાં (સૂતા કે બેઠા) રહો છો અને અચાનક ઊભા થાઓ છો, ત્યારે આ સ્થિતિ સર્જાય છે.

સૂતી વખતે, લોહી તમારા શરીરના તમામ ભાગોમાં આરામથી ફરે છે.

જ્યારે તમે અચાનક ઊભા થાઓ છો, ત્યારે ગુરુત્વાકર્ષણ બળને કારણે લોહીનો મોટો ભાગ પગ અને પેટ તરફ ખેંચાય છે. આ અચાનક ખેંચાણને કારણે, થોડા સમય માટે તમારા મગજ તરફ જતાં લોહીના પ્રવાહમાં અસ્થાયી ઘટાડો થાય છે. મગજને પૂરતો ઓક્સિજનયુક્ત લોહીનો પુરવઠો ન મળવાને કારણે, તમને ચક્કર, માથું હળવું લાગવું અથવા અંધારા આવી જવાની અનુભૂતિ થાય છે.

સામાન્ય રીતે, તંદુરસ્ત વ્યક્તિમાં શરીરની પ્રણાલી તરત જ હૃદયના ધબકારા વધારીને અને રક્તવાહિનીઓને સંકોચીને બ્લડ પ્રેશરને સ્થિર કરે છે, પણ રાત્રે આ પ્રક્રિયા ધીમી હોય છે.

અન્ય સંભવિત કારણો:

જો શરીરમાં પાણીની ઉણપ હોય તો લોહીનું પ્રમાણ ઓછું થાય છે, જેના કારણે બ્લડ પ્રેશર ઓછું રહે છે અને ચક્કર વધુ આવે છે.

બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રિત કરવા માટે લેવાતી કેટલીક દવાઓ (ખાસ કરીને ડાયયુરેટિક્સ કે બીટા-બ્લોકર્સ) આ અસર વધારી શકે છે.

ઉંમર વધવાની સાથે, બ્લડ પ્રેશરને ઝડપથી નિયંત્રિત કરવાની શરીરની ક્ષમતા ઘટે છે.

જો રાત્રે ભારે ભોજન લીધું હોય, તો પાચન માટે વધુ લોહી પેટ તરફ જાય છે, જેનાથી મગજ તરફનો લોહીનો પ્રવાહ ઘટી શકે છે.

ચક્કર આવવાથી બચવાના ઉપાયો:

ચક્કર આવતા અટકાવવા માટે તમે નીચેના સરળ પગલાં લઈ શકો છો:

1. જ્યારે રાત્રે બાથરૂમ જવાની જરૂર પડે, ત્યારે તરત જ પથારીમાંથી કૂદીને ઊભા ન થાઓ. ધીમે ધીમે ઉઠો.

- સૌથી પહેલા પથારીમાં આરામથી બેસો (૧૫ થી ૩૦ સેકન્ડ માટે).

- પછી ધીમેથી પગ નીચે જમીન પર મૂકીને બેઠા રહો (૧૫ થી ૩૦ સેકન્ડ માટે).

- છેલ્લે, કોઈ વસ્તુનો સહારો લઈને ધીમેથી ઊભા થાઓ.

2. દિવસ દરમિયાન પૂરતું પાણી પીવો, જેથી શરીરમાં ડિહાઇડ્રેશનની સ્થિતિ ન સર્જાય.

3. સૂવાના સમય પહેલા આલ્કોહોલ અને કેફીન (કોફી, ચા) નું સેવન ટાળો, કારણ કે તે ડિહાઇડ્રેશનને પ્રોત્સાહન આપે છે.

4. બાથરૂમ જતી વખતે રૂમમાં કે હૉલવેમાં ધીમો પ્રકાશ રાખો, જેથી તમે ક્યાંય અથડાઓ નહીં.

5. જો ચક્કર આવવાની સમસ્યા વારંવાર થાય, ખૂબ જ તીવ્ર હોય, અથવા બેભાન થવા જેવી સ્થિતિ થાય, તો ડોક્ટરની સલાહ લેવી આવશ્યક છે.

- ૐ નમો નારાયણ.

ચિત્ર
સંદેશ

તમારો કિંમતી **સમય** કોને આપો છો તેનું **ધ્યાન રાખો.**



be **careful** who you give your precious **time** to

ધન્યવાદ

આભાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝીનનો **ડીસેમ્બર-૨૦૨૫**નો **૪૧મો** અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરીએ છીએ. આ સાથે આપણું "દશનામ સરક્યુલર" ઈ-મેગેઝીન સફળતાપૂર્વક ત્રણ વર્ષ પૂરા કરે છે. અમારા આ સેવાયજ્ઞમાં આપના સહકાર બદલ આપ સર્વે જ્ઞાતિબંધુઓ, વાચક મિત્રો, લેખક બંધુઓ સર્વેનો દિલથી આભાર વ્યકત કરૂં છું...

મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-સ્નેહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યકિત, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે.

આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વેબસાઈટ, વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ-મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી **વેબસાઈટ, ફેસબુક, ટેલિગ્રામ ચેનલ, વોટ્સએપ ગ્રુપ, ગુગલ ડ્રાઈવ** તેમજ **ઈન્ટરનેટ આરકાઈવ** પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો. જેની લિંક આ અંકમાં આપેલી છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના અંકો સમાજના લાખો લોકો સુધી પહોંચે છે. દરેકના અભિપ્રાય, સૂચનો પણ મળે છે. આપનો ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...

ૐ નમો નારાયણ...

- તંત્રીશ્રી લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

VISIT US :

www.dashnamcircular.me

દશનામ સરક્યુલર ઈ-મેગેઝિન

દ્વારા

પ્રકાશિત થયેલા **વિશેષાંકો**ની ઝલક...





www.dashnamcircular.me VISIT

શત્ શત્ નમન

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।

પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી



પૂજ્ય શ્રી રામપુરી બાપુનો સમસ્ત પરિવાર

રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત.